

月刊 Health & Fitness

発行：公益財団法人体力づくり指導協会 東京都江東区大島一丁目2番1号 TEL 03-5858-2111

□十日町事業所〈十日町体力づくり支援センター〉	新潟県十日町市馬場丙1495-8	TEL 025-758-3343
□塩尻事業所〈ヘルスパ塩尻〉	長野県塩尻市大門一番町1-1	TEL 0263-54-3939
□君津事業所〈君津メディカルスポーツセンター〉	千葉県君津市西君津11-1	TEL 0439-88-0611
□滑川事業所〈滑川室内温水プール〉	富山県滑川市柳原258-4	TEL 076-476-0711
□袖ヶ浦事業所〈袖ヶ浦健康づくり支援センター〉	千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12	TEL 0438-64-3200
□東京事業所1課〈うんどう習慣推進事業課〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2200
□東京事業所2課〈体力づくり推進課〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2100

Health&Fitness(ヘルス&フィットネス)は、健康を願う全ての方に向けた健康づくり情報誌です。皆さまの日々の健康づくり活動にお役立てください。



田中喜代次氏
特別コラム

『健康づくりの“今”』

自宅で
実践!

- 運動 ● ~フロントブリッジ~
- 栄養 ● 青梗菜とツナのごまポン酢和え

特集

「がん検診」を受診して……
気分は秋晴れ!

エネルギー162kcal、たんぱく質7.6g、
食物繊維2.5g
(参考)カルシウム:167mg
(1日分の約1/4)



青梗菜とツナのごまポン酢和え

- 【材料】※2人分
- ・青梗菜……………2株
 - ・人参……………1/3本(50g)
 - ・ツナ缶(ノンオイル)…1缶
- ・ポン酢……………大さじ2
(A)・すりごま(白)…大さじ1
・ごま油……………大さじ1/2



- ①青梗菜は根元を切って縦半分に切り、幅2cmの斜め切りにする。ふんわりとラップで包み、電子レンジで2分30秒加熱し、すぐに冷水にさらして、さめたら水気をよく絞る
- ②人参は細切りにしてレンジで1分30秒加熱する
- ③ボウルに(A)の調味料を合わせ、青梗菜、人参、ツナ缶のツナ(オイル含む)を加えて混ぜ合わせ、出来上がり!

野菜の中でカルシウムが豊富な青梗菜。青梗菜を1株食べれば100mg程度のカルシウム(1日分の1/6)をとることができます。乳製品だけでは補いきれないカルシウムをおかずでプラスしましょう。今回は、ごま和えにすることでさらにカルシウムプラスしました。(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

にカラダを動かせる機会があるのはとてもありがたい。普段自宅ではあまりやらない柔軟体操が多く取り入れられているのが良い。教室では、私が読んでいる健康に関する本の内容もわかりやすく教えてくれてカラダの動かし方や知識を得られる。気軽に参加できるウォーキング等を通して男性受講者が増える嬉しい」と教室受講者の多くが女性である現状の中、男性受講者のモデルとして自身の健康にとっても前向きに取り組まれています。(S)

利用者紹介 第41回



酒井孝さん(長野県塩尻市)

酒井孝さんは、4年前奥様に誘われシニア運動クラブへ参加しました。初めは受動的な教室参加でしたが、今では週4回の教室のうち都合がつく限り毎回参加されています。「このように定期的に

★自宅でできる簡単エクササイズ ~食欲の秋も怖くない!基礎代謝向上エクササイズ~

今回のエクササイズは、お腹と背中であらゆるカラダをしっかりと伸ばし、キープする事で女性でも無理なく腹筋・背筋・肩などを全体的に鍛える事が出来ます。秋は涼しくなると同時に美味しい食べ物がたくさんある季節です。「食欲」の秋に向けてエクササイズで基礎代謝をあげて、太りにくいカラダを目指しましょう!



- ①四つん這いになり、両腕を肩幅に開き、両膝をつける
- ②両膝を伸ばして、頭からかかとまでを一直線にする

【Point】・お尻を浮かせたり、腰を反ったりしないようにしましょう
・30秒キープするのが難しい方は、膝をついた状態でおこないましょう

【回数】30秒×2~3セット

運動

来月号のテーマ

「インフルエンザ予防」

11/1発行です!!お楽しみに!!

内容は予告なしに変更する場合がございます。予めご了承ください

編集後記

秋といえば、皆さまはどんな季節を思い浮かべられるのでしょうか。スポーツ、運動、読書、紅葉、食事と人それぞれですが、近年の私にとって秋はハロウィンの季節。東京では、大人たちが仮装をしている姿が多く見かけます。東京の治安の良さや日本人のコスプレ文化が合わさった新たな楽しみ方ですが、一方で着替えるための公衆トイレにゴミが散乱、路上占拠の声も。遊びもマナーを守りたいところです。



by



『定期健診を受けよう』メタボリックシンドローム予防』この標語は、一見、的を射たように

ヘルスリテラシーを身につけてスマートに生きる

見えますが、実は滑稽そのものです。そもそも健診の目的は、健康であるか否か、病気の危険因子があるか否かを確認することです。腹周りのサイズや血圧、血液検査値からメタボリックシンドローム(以下メタボ)を見つけようという主旨なのではないでしょうか、メタボは病気ではありません。心筋梗塞や脳卒中を2〜3倍の確率で起こしやすき条件を有しているというだけで、病気になる前の状態だからです。メタボでない人が100人中1人、心筋梗塞か脳卒中を起こすとすれば、メタボの人は2〜3人ということになります。仮にメタ

ボが病気だとしても、概念の曖昧な造語に過ぎません。厳しく言えば、医療盛況のための「ごまかし概念」なのです。健診を受けるか受けないかよりも、メタボと判定されるか否かよりも、自分の体質情報を入力し、分析し、注意点を整理してスマートに(賢く)生きる術を身につける(ヘルス・リテラシーを高める)ことが肝要でしょう。行政や医療機関など他者に依存して生きるのではなく、他者(信頼できる専門家)のアドバイスを参考にしつつ、自分の人生航路を自分で選択していく気概が必要であると思います。完全なメタボ(肥満+血糖+脂質異常+高血圧)でも、心筋梗塞などのリスクは4〜5倍であるという報告も

あり、安全な非メタボ(健康者)でも心筋梗塞は起きることもあります。病気の発症は、体質と日々の心がけの質と運で決まると考えて良いでしょう。幸運を引き寄せる心がけをしながら、病気にならたら不運と解釈して従病(しようびょう)の精神で生き抜くためのギアチェンジが必要でしょう。



特別コラム

『健康づくりの“今”』

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう

健康志向の現在では各種メディアからは様々な情報が溢れ、日々新たな情報が発信されています。今回は「定期健診」について、支援する立場から見たとらえ方についてお話しいただきました。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院 人間総合科学研究科 教授 田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

健康ポスターVOL. 162 10月号テーマ 「がん検診」



現在、日本人の死亡原因の第1位は「がん」です。しかし、医学の進歩等により、初期の段階で発見し早期に適切な治療をおこなうことで、非常に高い確率で治療することも可能です。愛する人のためにも「がん検診」を受けましょう！

特集

「がん検診」を受診して… 気分は秋晴れ！

特集では法人が発行する健康ポスターの内容を紹介しています。健康ポスターは、健康の大切さ、保健や衛生とは等々について絵や文字を通して語りかけています。じっくりと見詰め、印象に残すことから実践していただき、皆さまの健康生活を応援したいと考えています。

10月号のテーマは「がん検診」厚生労働省の平成27年度人口動態統計によると死因順位第1位は悪性新生物(がん)、次に心疾患、

肺炎と続きます。年次推移をみるとがんの死因は一貫して増加傾向にあり、昭和56年以降死因順位第1位となっています。悪性新生物の主な部位別にみると、胃・肝・肺・大腸、さらに女性は乳房・子宮が多くみられます。がんは症状が出るころには進行がかなり進んでいるため、症状が出る前で見つけることが重要と言えます。健診の普及と精度向上によりがんの早期発見、早期治療が可能となりました。がん検診を正しく受けるためには「がんを知る」ことが大切です。厚生労働省では、毎年10月のがん検診の重要性を国民に理解いただくための集中キャンペーンを設け、がん検診受診率を50%以上とすることを目標にがん検診を推進しています。各市町村では、健康増進法に基づいてがん検診を実施しています。また、がん検診の費用の多くを公費で負担し、一部自己負担でがん検診を受けることができる市町村もあります。お勤めの職場や加入する健康保険組合等でも実施している場合がありますので確認してみましょう。